Aus der Medizinischen Universitätsklinik Bonn
Direktor: Professor Dr. Paul Martini
und aus dem Gesundheitsamt der Stadt Bonn
Leitender Arzt: Med.-Rat Dr. Basten.

Ist es möglich, einem Wohlfahrtsempfänger eine wirtschaftlich tragbare kochsalzfreie Diät vorzuschreiben? Ist eine Zulage erforderlich, und wie hoch muß sie sein?

Inaugural-Dissertation

zur

Erlangung des Doktorgrades

der

Hohen Medizinischen Fakultät

der

Rheinischen Friedrich Wilhelms-Universität

zu Bonn.

Vorgelegt am 15. Dezember 1938

von

Cläre Peifer
aus Godesberg.

Bonn 1939 / Buchdruckerei H. Trapp, Stiftsgasse 11.

Gedruckt mit Genehmigung der Medizinischen Fakultät
der Universität Bonn.

Referent: Prof. Dr. Martini.

Korreferent: Medizinalrat Dr. Basten.

R. UNIV.
BIBLIOTHEEK
LEIDEN

Meinen lieben Eltern!

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41546405_0037

Die Hypertonie gehört zu den Erkrankungen, die eine Zeitlang ganz ohne Beschwerden verlaufen können. Die Aufgabe, sie in ihren Frühstadien zu erfassen, war dem Arzt bisher nur in seltenen Fällen möglich, da die Kranken erst zu ihm kamen, wenn die Hypertonie Symptome machte oder wenn Komplikationen auftraten. Darin ist heute eine Änderung eingetreten durch Einführung der Betriebsuntersuchungen. Bei diesen wurden 50% Frühschäden aufgedeckt, die den Betroffenen noch garnicht bewußt waren.

Zu diesen Frühschäden gehört auch die beginnende Hypertonie. Nach den neueren Erfahrungen fällt sie häufiger in das jugendliche Alter als man früher angenommen hat.

Lichtwitz berichtet, daß Fälle bei Kindern und Jugendlichen mit wachsender Häufigkeit gefunden worden seien.

Moog und Voit fanden in der Marburger Klinik in $1^1/_4$ Jahren 16 Fälle von Hypertonie zwischen dem 16. und 28. Lebensjahr.

Plotke erwähnt „überraschende Feststellungen von relativ hohen Blutdruckwerten bei Menschen von 35—45 Jahren" (Werte von 160—180 mm Hg).

Die Hypertonie ist zu Beginn eine funktionelle Erkrankung des Gefäßsystems. Aus dieser Tatsache erwächst für den Arzt die Aufgabe, diese Stadien zu erfassen, bevor sich irreversible organische Veränderungen ausgebildet haben. Diese Veränderungen sind es, die die Prognose der Hypertonie verschlechtern und meist zur Todesursache werden. Die Prognose wird umso günstiger, je früher man mit der Therapie beginnt. Da endogene Faktoren, die im letzten noch nicht geklärt sind, die Hauptursache für die Entstehung der Hypertonie sind, gibt es noch keine Kausaltherapie. Wichtig ist die Ausschaltung aller exogenen Faktoren, die die Krankheit begünstigen. Das geschieht am besten durch eine Änderung der Lebensweise, besonders durch die Einhaltung einer geeigneten Diät. Vor allem soll die Nahrung des Hypertonikers kochsalzfrei sein.

Eine vollkommen kochsalzfreie Kost gibt es nicht, da alle Nahrungsmittel Kochsalz enthalten. Unter „kochsalzfrei" versteht man das Fehlen von Kochsalzzusatz bei Auswahl der kochsalzärmsten Nahrungsmittel.

Eine absolute Kochsalzfreiheit soll auch niemals das Ziel der Diät sein, da der Organismus einen Mindestbedarf verlangt. Die Menge von 8—12 g NaCl, die bei normaler Kost vom Erwachsenen täglich aufgenommen und ausgeschieden wird, liegt hoch über dem Mindestbedürfnis. Erwiesen ist der Salzbedarf nur für den Säugling, denn „die Muttermilch enthält das zureichende, aber auch nicht viel mehr als das zureichende Nahrungsmaß" (von Noorden).

Im 4. Monat trinkt ein Säugling ungefähr 1 Liter Milch. Bunge fand in 1 Liter Muttermilch:

0,78 g K_2O; 0,23 g Na_2O; 0,33 g CaO; 0,06 g MgO;
0,04 Fe_2O_3; 0,47 g P_2O_5; 0,44 g Cl.

Von Interesse sind die Werte von Na_2O und Cl. Sie entsprechen einem NaCl-Gehalt von 0,61 g.

Mit dieser Menge kommt der Säugling aus und gedeiht dabei.

„In späteren Lebensjahren ist nach der geläufigen Annahme der Mindestbedarf an Salzen nicht nur relativ, sondern auch absolut kleiner als beim Kinde, da letzteres aschenhaltiges Gewebe neu aufzubauen, der Erwachsene dagegen nur zu erhalten und zu ergänzen hat. Doch ist die Lehre von dem niederen Salze-Bedürfnis der Erwachsenen niemals streng bewiesen worden" (von Noorden).

Volhard versteht unter Kochsalzfreiheit einen NaCl-Gehalt der Nahrung von 0,5—1,0 g täglich. Über die Durchführbarkeit dieser Kostform sagt er folgendes:

„Die leider weit verbreitete Ansicht, daß Kochsalz in der Nahrung notwendig, Kochsalzentziehung schädlich sei, ist irrig und durch gegenteilige Erfahrungen längst widerlegt . . . Es kommt nur selten vor, daß sich bei strenger Kochsalzentziehung Erscheinungen des Salzmangels in Form von Appetitlosigkeit, Erbrechen, Schwäche einstellen. Dann genügt die Zufuhr von $^1/_2$—1 gr Kochsalz in 24 Stunden, um diese Erscheinungen zum Schwinden zu bringen. Ein gesundheitsschädlicher Salzmangel

tritt bei kochsalzfreier Kost nur dann auf, wenn der Körper durch Erbrechen oder Durchfälle oder durch wiederholte Punktionen von Ergüssen oder durch sehr starke Schweiße größere Mengen von Salz und Wasser verliert. Bei der einfachen diätetischen Entsalzung des Körpers kommen, wie gesagt, Schädigungen nicht vor."

Zu den Salzmangelerscheinungen, die Volhard und Allen beschrieben haben, sagt Martini:

„Ich habe noch keine derartigen Zustände gesehen, von denen ich überzeugt gewesen wäre, daß sie wirklich auf Salzmangel zurückzuführen gewesen wären. Das Blut hält seinen Kochsalzspiegel mit erstaunlicher Zähigkeit fest, und jedenfalls sind solche Zustände große Ausnahmen. Unsere Kranken fühlen sich — sobald sie sich an den ungewohnten Geschmack der Nahrung gewöhnt haben — durchaus wohl."

Die Diät ist in der Behandlung der Hypertonie wirksamer als jede medikamentöse Beeinflussung. Das wird durch folgende Beobachtungen bewiesen:

Martini sagt:

„Ich habe seit Jahren eine große Reihe von Mitteln, die als blutdrucksenkende Mittel von sich reden machten, systematisch nachprüfen lassen: Padutin, Pacyl, Rhodanpräparate, Telatuten und eine Reihe anderer. Es hat sich herausgestellt, daß bei ihrer Anwendung nur dann der Blutdruck sinkt, wenn sie in einer Situation gegeben werden, wo der Blutdruck auch ohnehin gesunken wäre, daß sie aber keinerlei Wirkung auf den Blutdruck zeigen, wenn man alle anderen Faktoren, die wirklich blutdrucksenkend wirken können, ausschaltet . . . Um so erfreulicher war es für mich, als wir nach so vielen immer wieder durchaus negativen Untersuchungen die radikal NaCl-freie Kost, sowie sie von Allen inauguriert und nach ihm besonders nachdrücklich Volhard empfohlen hat, einer gleich scharfen Nachprüfung unterzogen und nun einmal zu einer vollkommenen Bestätigung eines Behandlungsvorschlages kamen . . . Darüber hinaus habe ich die Güte dieser Behandlungsart als so groß kennen gelernt, daß ich mich verpflichtet fühle, sie zugunsten

der Kranken so stark zu propagieren als nur möglich ist . . . Ich habe bei suburämisch eingelieferten Kranken durch radikale Kochsalzentziehung Blutdrucksenkungen von 220 auf 130 mm Hg gesehen bei gleichzeitiger Besserung des Allgemeinzustandes."

Zu einem ähnlichen Urteil kommt Koch: Im Gegensatz zu allen anderen Behandlungsmethoden halte sich bei dieser Therapie der Blutdruck auf niedrigen Werten, um zu steigen bei Kochsalzzulage. Die Beschwerden lassen nach, die Herzinsuffizienz werde verhindert. Nötig sei dabei, die Hochdruckkranken auf die Dauer an der Grenze des Kochsalzminimums zu halten. „Wir haben ferner den Eindruck, ohne es sicher beweisen zu können, daß wir damit die Gefahr einer Apoplexie wesentlich verringern und bei chronischer diffuser Glomerulonephritis, sowie bei maligner Sklerose das unabwendbare Ende an Niereninsuffizienz ganz beträchtlich hinausschieben können . . .

. . . Senkungen mit einem Anfangswert von 180—200 mm Hg auf 140—150 sind die Regel, solche auf 130 keine Seltenheit."

Hartwig und May setzten in einem Fall von Hypertonie die Gesamtblutmenge durch drei Wochen NaCl-freier Kost von 8106 auf 3147,2 g herab, wobei der Blutdruck von 170 auf 120 abfiel.

Die kochsalzfreie Diät verlangt die Ausschaltung der Nahrungsmittel, die reich an NaCl sind. Zu diesen gehören nach Volhard: Gepöckeltes und geräuchertes Fleisch, Seefische, marinierte und geräucherte Fische, jegliche Fleisch- und Fischkonserven, alle Wurstsorten (einschließlich Blutwurst) und Fleischextrakte, soweit sie nicht ganz ohne Salzzusatz hergestellt werden.

Käse jeder Art (Mager- und Fettkäse), soweit die kochsalzfreie Herstellung nicht unbedingt zuverlässig ist;

Milch (sowohl Fett- als Magermilch enthalten im Liter ca. 1,6 g Kochsalz); Sahne ist erlaubt.

Besonderen Vorschriften unterliegen:

Brot (es muß entweder im Haushalt oder von einem ganz zuverlässigen Bäcker gesondert und streng ohne jeden Kochsalz-

zusatz gebacken werden; Zusatz von Kümmel kann die Schmackhaftigkeit erhöhen);

Butter und Pflanzenbutter sollen möglichst ungesalzen genommen werden (gegebenenfalls müssen sie durch ausgiebiges Kneten in Wasser von ihrem Kochsalzgehalt befreit werden).

Nach der Tabelle von Schall haben auch noch folgende Nahrungsmittel einen zu hohen NaCl-Gehalt und sind deshalb zu verbieten.

Endiviensalat, Gurken, Sauerkraut, Rotkohl, Spinat, Dörr- und eingemachtes Gemüse, Tomaten und Sellerie als Gemüse (als Würzzusatz erlaubt), Kirschen, Bananen, Walnüsse, gewöhnliche käufliche Margarine, Schokolade, Buttermilch, von den Eiern das Eiweiß. —

Die Diät des Hypertonikers soll nicht nur kochsalzfrei sein. Es soll auch der Eiweißgehalt reduziert, Fett in größeren Mengen vermieden und die Flüssigkeitszufuhr beschränkt werden. Kohlehydrate und Gemüse sind zu bevorzugen.

Da es wünschenswert ist, eine Gewichtszunahme zu vermeiden oder eine Gewichtsabnahme zu erzielen, ist es zweckmäßig, eine Gesamtkalorienzahl von 2300—2400 Kal. nicht zu überschreiten. Diese muß noch verringert werden, wenn der Hypertoniker fettleibig ist und bei 2400 Kal. nicht abnimmt.

Der therapeutische Erfolg hängt ab von der konsequenten Durchführung der Diät. Diese scheint den meisten Patienten im Anfang unmöglich. Jeder, der sich noch nicht NaCl-frei ernährt hat, glaubt, diese Kostform könne dem Geschmack nicht genügen. Für den Arzt ist es oft schwer, dieses Vorurteil zu brechen. Der Patient muß überzeugt werden, daß sich eine Kost auch ohne NaCl-Zusatz schmackhaft zubereiten läßt. Das gelingt am besten, wenn man den Patienten dazu bringt, diese Kost einige Wochen durchzuhalten. Bei Anwendung aller Feinheiten der Küchentechnik wird der Geschmack vollständig befriedigt. Die Schwierigkeit liegt also nicht in der Geschmacksumstellung, sondern in der Umstellung der Kochweise. Derjenige, der die Küche versorgt, muß mehr überzeugt werden als der Patient selbst. Auch er braucht eine gewisse Zeit, um einige

Übung zu bekommen. Dann wird er fast ebenso schnell und leicht damit fertig wie mit der gewöhnlichen Kost.

Zur Geschmacksverbesserung gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Küchenkräuter und in- und ausländische Gewürze,
2. Kochsalzersatzmittel.

Die einheimischen Kräuter kann man in frischem und getrocknetem Zustand anwenden. Frische haben stärkere Würzkraft. Man braucht daher kleinere Mengen. Vom Frühjahr bis zum Spätherbst sind sie in den meisten Gemüsegeschäften zu haben. Wenn sie nicht vorrätig sind, können sie durch die Geschäfte täglich vom Großmarkt besorgt werden. Sie werden so, wie es von der Petersilie bekannt ist, in Bündeln zu 10 Pfg. angeboten. Frisch müssen sie bald gebraucht werden. Da sie sehr ergiebig sind, reichen sie länger aus, als sie sich frisch aufbewahren lassen. Man muß sich schon die kleine Mühe machen, sie zu trocknen, um sie vollständig ausnutzen zu können. Sie werden in kleinen Bündeln auf dem Speicher aufgehängt und in der trockenen Luft (nicht an der Sonne oder am Feuer) getrocknet. Oder aber man breitet sie auf einer Pappe möglichst im Speicher aus und wendet sie öfter. Die so getrockneten Kräuter ergeben derartig kleine Mengen, daß es wirtschaftlicher ist, sie gleich als Trockenkräuter zu kaufen. 10 g kosten im Kräuterhaus 10 Pfg. — Man bewahrt die verschiedenen Sorten in kleinen Blechdosen auf und gebraucht nach Bedarf davon. Kleine Mengen reichen für das ganze Jahr aus.

Man stößt häufig auf die Ansicht, daß die Küchenkräuter frisch verbraucht werden müssen. Das stimmt aber nicht. Ich habe in den Wintermonaten nur getrocknete Kräuter angewandt.

Von Liebstöckel und Pimpernelle lassen sich die Blätter nicht trocknen. Man bekommt statt dessen ihre Wurzeln, die, weil sie weniger aromatisch sind, in größerer Menge zugesetzt werden müssen.

Petersilie, Schnittlauch und Thymian sind das ganze Jahr über frisch zu haben, Lavendel bis Ende Dezember.

Am günstigsten ist es, wenn man sich die Kräuter selber zieht. Man hat dann zu jeder Zeit die nötige Menge und Auswahl zur Verfügung. Es genügt dazu ein Fleckchen im Garten. Schnittlauch, Petersilie, Thymian und Rosmarin lassen sich sogar in Töpfen auf der Fensterbank ziehen. — Estragon allein ist nicht zu säen und muß als Teilpflanze gekauft werden.

Es gehört einige Erfahrung zur Behandlung und Anwendung der Kräuter. Erst nach einiger Zeit lernt man das richtige Maß und die Variationsmöglichkeiten für die verschiedenen Gerichte kennen. Trockene Kräuter werden fein zerrieben, frische auf einem Holzbrett gewiegt. Es empfiehlt sich, das Brett vorher in heißes Wasser zu tauchen, weil sonst die Würzstoffe in das Holz eindringen und verloren gehen. Ein gequollenes Brett saugt sie nicht mehr auf.

An Küchenkräutern und Gewürzen stehen zur Verfügung:

Küchenkräuter:	Verwendung:
Basilikum	Salate, Gemüse, Braten, Tunken, Kräuterbutter
Beifuß	Salate, Gemüse, Schweinebraten, Kräutertunke, Kräuterbutter
Bohnenkraut	Schnitzelbohnen, Kartoffelsuppe
Borretsch	Salate, Rindfleisch, Kräutertunke
Brunnenkresse	Salate, Kräutertunke
Dill	Salate, Fisch
Estragon	Salate, Kartoffelsuppe, Kräutertunke, Kräuterbutter
Kerbel	Tomatentunke, Kräutertunke, -butter
Knoblauch	Salate, Braten, Tunken
Koriander	Möhren, Goulasch, Gebäck
Lavendel	Kräutertunken
Liebstöckel	Salate, Gemüse, Rinderbraten, Kartoffeln, Kräutertunke, -butter
Majoran	Braten, Salate, Kartoffeln, Gemüse, Kräuterbutter, -tunken

Meerrettich	Salate, Rindfleisch
Petersilie	Salate, Gemüse, Kartoffeln, Kräuterbutter-, -tunken
Pfefferminze	Salate, Gemüse
Pimpernelle	Salate, Kräutertunken
Porree	Suppen
Rettich	Salate
Rosmarin	frische Erbsen, Rinderbraten, Tunken
Salbei	frische Erbsen, Möhren, grüne Bohnen, Braten, Kräuterbutter
Schnittlauch	Kartoffeln, Kräutertunken, Brotaufstrich
Sellerie	Salate, Suppen, Kräutertunken
Thymian	Salate, Bratkartoffeln, Braten, Suppen, Kräuterbutter, -tunken
Tripmadam	Salate, Tunken
Weinraute	Kartoffelsalat, Tomatentunke, Kräutertunke, Brotbelag
Ysop	Salate
Zitronenmelisse	Salate, Gemüse, Kräutertunken
Zwiebel	Salate, Gemüse, Kartoffeln, Braten, Tunken.

Einheimische Gewürze:	Verwendung:
Kapern	Tunken, Ragout, Königsberger Klops, Salate
Kümmel	Kartoffeln, Weißbrot, Schwarzbrot, Salattunken, Weißkraut
Mohn	Brot, Gebäck
Paprika	Kartoffeln, Gemüse, Tunken, Kräuterbutter
Tomaten	Salat, Braten, Kartoffeln, Reistunken, Brotbelag
Wachholderbeeren	Rouladen

Ausländische Gewürze:	Verwendung:
Curry	Tunken, Gemüse, Reisspeisen
Ingwer	Gemüse, Gebäck
Lorbeerblatt	Fleischtunken, Gemüse, Ragout

Macisblüte	Ragout
Muskatnuß	Kartoffeln, Gemüse, Reis, Tunken, Gebäck
Nelken	Gemüse, Gebäck
Pfeffer	Salate, Braten, Gemüse, Tunken, Gebäck
Piment	Gemüse, Tunken, Ragout, Fisch
Senfpulver	Fleisch-, Salattunken
Vanille	Kompotte, Breie, Gebäck
Zimmet	Kompotte, Breie, Gebäck
Zitrone	Salate, Gemüse, Fleisch, Tunken.

Es ist zu verstehen, daß viele lieber nach alter Gewohnheit in den Salztopf greifen und ein Gewürz für alles gebrauchen. Das ist natürlich viel bequemer als mit Kräutern zu würzen, bei denen man bedacht sein muß, die richtigste Auswahl zu treffen. Hier wären die Kochsalzersatzmittel am Platze. Dazu ist aber zu sagen, daß es bis jetzt noch kein Präparat gibt, das den Geschmack des Kochsalzes ersetzt. Die meisten haben einen Nebengeschmack von metallischem, laugigem oder sodaähnlichem Charakter. Bei Gebrauch von kleinen Mengen tritt dieser Nebengeschmack zurück. Dabei wird aber der Salzgeschmack so gering, daß die Durchführung einer Dauerdiät in Frage gestellt wird.

In meinen folgenden Kostzetteln habe ich die Kochsalzersatzmittel nicht berücksichtigt. Sie sind heute noch so teuer, daß ein Wohlfahrtsempfänger sie sich ohne größere Zulage nicht leisten kann. Ihr Preis liegt zwischen Rm. 1,20 (Sinechlor) und Rm. 7,60 (Hosal) für 100 g. Man rechnet durchschnittlich mit einer Mindestmenge von 6 g täglich. Das sind 42 g in der Woche, die Rm. 0,50 bzw. Rm. 3,19 kosten. Demgegenüber liegen die Kosten für Gewürze nach meiner folgenden Aufstellung bei 10 Pfg. Ein Teil der Gewürze, sowie die übrigen von mir aufgeführten Würzstoffe (Zwiebeln usw.) müssen auch bei Gebrauch von Kochsalzersatzmitteln zugesetzt werden. Vergleichend bleibt die Spanne von 0,40—3,09 Rm. bestehen.

In geschmacklicher Hinsicht erreicht man mehr durch die Anwendung der Kräuter und Gewürze als durch den Zusatz von

Kochsalzersatzmitteln. Die bei diesen erforderliche Kombination mit anderen Würzmitteln, die bei einer Dauerdiät erforderlich ist, kann man sich beliebig zusammenstellen. Bei Volhard und Borkeloh fand ich folgende Mischung angegeben:

100 g eines Kochsalzersatzmittels (Dr. Strohscheins Diätsalz schloß er aus), 5 g Thymian, 2 g Paprika, 5 g Pfeffer, 3 g Muskatnuß, 3 g Knoblauchpulver. —

Ich habe Gerichte, die mit Kochsalzersatzmitteln und solche, die mit Kräutern gewürzt waren, nebeneinander probiert und konnte nur feststellen, daß bei Anwendung von Kräutern für den Geschmack nichts entbehrt wurde. Von den Kochsalzersatzmitteln muß ich sagen, daß ihr Geschmack völlig unzureichend ist.

Interessanter waren meine Erfahrungen bei solchen Personen, die vorher nicht wußten, wie die Gerichte gewürzt waren.

In 2 Familien von 2 bzw. 4 Mitgliedern wurden bei mehreren Mahlzeiten Kartoffeln, Gemüse und Fleisch mit folgenden Kochsalzersatzmitteln gewürzt: Freka-Salz, Citrofinal, Sinechlor, Dr. Strohscheins Diätsalz. Von diesen 6 Personen wußten beim 1. Versuch nur 2 Personen, daß ein Kochsalzersatzmittel verwandt wurde. Alle entbehrten sofort den Salzgeschmack und bemerkten einen „unangenehmen" Nebengeschmack. Bei den folgenden Versuchen waren alle schon voreingenommen. Das Urteil blieb das gleiche. Beim Versuch, durch Zusatz größerer Mengen einen Salzgeschmack zu bekommen, wurde nur ein stärkerer Nebengeschmack erzielt. Es wurde in denselben Familien auch Titro-Salz, Curtasal und Diätosal versucht. Bei diesen fehlte der Nebengeschmack. Ihre Würzkraft stellte aber ebensowenig einen Ersatz für Kochsalz dar. Der Geschmack wurde „laff" genannt, selbst nach Zusatz größerer Mengen.

In einer Familie blieb es bei den Probemahlzeiten. In der anderen wurden die Kochsalzersatzmittel nur nach größeren Unterbrechungen angewandt.

Ich habe auch noch 4 anderen Personen mit Kochsalzersatzmitteln gewürzte Speisen vorgesetzt. Es blieb bei diesem Versuch, weil sie diese Zubereitungsart entschieden ablehnten. Alle 10 Personen glaubten, daß sie diese Kost auf die Dauer nicht

durchhalten könnten. Die beiden Familien, die ich eben erwähnte aßen gleiche Gerichte, die mit Küchenkräutern und Gewürzen zubereitet waren. Das fehlende Salz wurde von keinem entbehrt, da es durch den Würzgeschmack vollkommen ersetzt wurde. Während meines viertägigen Aufenthaltes in der größeren der beiden Familien wurde dieselbe Kochweise eingehalten. Wir alle mußten uns davon überzeugen, daß der Geschmack der gebräuchlichen Kost nicht nachstand. Zwei Personen fanden den Geschmack aller Gerichte sogar besser. Es wurde auf gleiche Weise gewürzt, wie ich es auf den Kostzetteln angeben werde.

Lange Zeit habe ich alle Speisen nur mit Gewürzen und Küchenkräutern zubereiten lassen. Ich ließ auch andere davon kosten. Die Urteile über die einzelnen Gerichte waren verschieden. Die Eintöpfe befriedigten nicht vollkommen. Man zog bei ihnen die gewöhnliche Kochweise vor. Von den Gemüsen wurde nur der Krauskohl abgelehnt, während die, die einen starken Eigengeschmack haben, sogar lieber gegessen wurden. Gebratenes Fleisch wurde von allen ebenso gern gegessen wie bei der gebräuchlichen Zubereitung. Manche gaben ihm sogar den Vorzug. Dem gekochten Fleisch wurde das gebratene vorgezogen. Das allgemeine Urteil ging dahin, daß bei sorgfältiger Auswahl der Gerichte und guter Zusammenstellung der Würzmittel, sich eine Kost herrichten läßt, die der mit Kochsalz zubereiteten entspricht.

Nach meiner Erfahrung kann man bei Ablehnung der Diät durch psychischen Einfluß viel erreichen.

Wenn es einem gelingt, den anderen nicht wissen zu lassen, daß er NaCl-frei ißt, wird dieser es oft gar nicht merken. Mir ist es mehrmals so ergangen. Sieben Personen, denen ich häufiger Proben, die mit Kräutern gewürzt waren, gegeben hatte, waren oft im Zweifel darüber, ob mit oder ohne NaCl gekocht sei. Von ihnen hielten 5 Personen verschiedene Male Ungesalzenes für gesalzen, sogar Gesalzenes für ungesalzen. Durch diese Erfahrung bin ich zu der Überzeugung gekommen, daß bei einem Widerstand des Patienten gegen diese Diät, es

gelingen muß, sich durch allmähliche NaCl-Verminderung in den NaCl-Entzug einzuschleichen.

Das Umgekehrte habe ich an mir selbst erfahren: Nachdem ich einige Zeit vorwiegend NaCl-frei gelebt habe, war ich sehr empfindlich gegenüber Kochsalzzusatz, der von anderen als der normale angesehen wurde. Es war für mich unangenehm salzig. Die verschiedenen Gemüse schmeckten fast gleich. Der Salzgeschmack überwog so sehr, daß der Eigengeschmack überdeckt war. Dieselbe Erfahrung wurde mir von anderen mitgeteilt. Die Zunge wird allmählich empfänglicher für die verschiedenen Geschmacksabstufungen der Kräuter und empfindlicher gegenüber dem dann als stark erscheinenden NaCl-Geschmack. Daraus spricht, daß der Zusatz der üblichen NaCl-Mengen eine Gewohnheit geworden und keine Notwendigkeit ist. Die bequeme Anwendungsweise mag dahin geführt haben.

Ich möchte einige Hinweise für die Zubereitung geben:

Bei Gemüsen und Fleisch ist es wichtig, den Eigengeschmack zu erhalten. Das erreicht man am besten, indem man das Gemüse dämpft und das Fleisch rasch brät. Gebratenes Fleisch verlangt weniger Geschmacksverbesserung als gekochtes. Man kann den Einwand machen, daß das gebratene Fleisch sein NaCl behält, das gekochte es aber an das Wasser abgibt und abgeschüttet werden kann. Dazu ist zu sagen, daß die Diät nur das NaCl-ärmste Fleisch zuläßt und zwar Schweinefleisch und Rindfleisch. Schweinefleisch enthält 100 mg und Rindfleisch 110 mg NaCl auf 100 g. Ich habe auf meinen Kostzetteln das Maß von 100 g Fleisch nie überschritten. Diese Menge läßt sich mit der zulässigen NaCl-Menge vereinbaren, so daß ich das gebratene Fleisch der größeren Schmackhaftigkeit wegen vorzog. Denselben Vorschlag fand ich bei Volhard „Die kochsalzfreie Krankenkost“: „Fleisch und Süßwasserfische sind durch Braten — am besten durch Grillen — am schmackhaftesten zuzubereiten“.

Eine Scheibe Fleisch wird mit einem Kräutergemisch auf beiden Seiten eingerieben und in heißem Fett, in dem Zwiebeln ausgelassen wurden, schnell zugebraten. Ein größeres Stück wird nach dem Anbraten an verschiedenen Stellen tief einge-

schnitten, die Kräuter werden eingestreut, und dann wird es wieder gebraten. In Würfel geschnittenes Fleisch (Goulasch und Fleisch im Eintopf) und Gehacktes erfordern größere Mengen Kräuter, da ihnen die zusammenhängende Kruste fehlt, die den Geschmack festhält. Außerdem erhöhen Tomaten und Zwiebeln den Geschmack. Als Würzkräuter für Fleisch kommen in Frage: Majoran, Thymian, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Beifuß, Curry, Kapern, Macisblüte, Wacholderbeeren, Knoblauch. Die beim Braten des Fleisches gewonnene Tunke ist sehr schmackhaft und läßt das NaCl an den gekochten Kartoffeln entbehren. Es darf nicht unbeachtet bleiben, daß die einzelnen Kartoffelsorten verschiedenen Geschmack haben. Ich fand Sorten, die bei Benutzung der Tunken geschmacklich keinen Wunsch offenließen, während andere Sorten enttäuschten. Nach meiner Erfahrung läßt sich dieser Mangel durch stärker gewürzte Tunken beheben. Man setzt in diesem Falle zweckmäßig nach dem Braten des Fleisches den Tunken nochmals etwas Gewürz zu. Es ist natürlich unmöglich, immer eine geeignete Kartoffelsorte zu bekommen. Es ändern sich die Geschmacksqualitäten auch in jedem Jahr. Wenn nun ein Verbraucher nicht das Richtige für seinen Geschmack zur Verfügung hat oder besonders empfindlich ist, so rate ich, die Kartoffeln in der Schale zu kochen. Pellkartoffeln halten den Eigengeschmack fest. Für sie genügt die einfache Tunke. Außerdem empfiehlt es sich, die Kartoffeln häufiger als üblich zu braten. Knusperig zubereitet genügt der Zusatz von Zwiebeln als Geschmacksverbesserung. Reibekuchen lassen sich mit Gewürzen ebenso schmackhaft herstellen wie mit NaCl. Wünscht jemand zu Fleisch und Kartoffeln eine Geschmacksveränderung, so lassen sich Tunken herstellen mit Tomaten, Zwiebeln, Meerrettich, Senfpulver, Knoblauch und Gewürzen wie: Curry, Koriander, Muskatblüte, Paprika, Piment.

Die Gemüse haben einen so starken Eigengeschmack, daß sie bei richtiger Behandlung den kleinsten Würzzusatz beanspruchen. Der Eigengeschmack wird am besten erhalten, indem man sie dämpft. Dazu ist, wie oft angenommen wird, ein besonderer Dämpftopf nicht nötig. Jeder gewöhnliche Topf ist

brauchbar. Man gibt ganz wenig Wasser zum Gemüse und läßt es langsam darin gar werden. Vielen Sorten braucht man keine Tunke zuzusetzen. Es genügt, sie in Fett und Zwiebeln zu schwenken. Je länger man das Gemüse so ißt, um so mehr kommt man dazu, den Eigengeschmack zu bevorzugen. Vergleichend kommt einem der Geschmack bei der üblichen Zubereitung langweilig vor, da das NaCl den Eigengeschmack verdeckt.

Stellt man Kochzettel auf unter dem Gesichtspunkt der Billigkeit, so muß man auch öfter Eintopfgerichte berücksichtigen. Beim Gemüseeintopf zeigt es sich, daß der Geschmackswert nicht so groß ist, wie der des gedämpften Gemüses. Selbst das zugesetzte Fleisch verbessert den Geschmack nicht wesentlich. Ich habe gefunden, daß der Zusatz von ungesalzenem, ausgebratenem Speck und gebräunten Zwiebeln das Gericht schmackhafter machten als Fleischzusatz. Gibt man viele Gewürze hinzu, so ist der Geschmack voll und ganz befriedigend. Als Zusatz zum Eintopf braucht man: Zwiebeln, Tomaten, Petersilie, Pfeffer, Curry, Muskat, Thymian, Majoran und Liebstöckel.

Auch Salate lassen das NaCl schwerer entbehren. Sie müssen daher mit größerer Sorgfalt angerichtet werden. Auch ist der Zusatz von vielen Kräutern erforderlich. Neben einer großen Menge Zwiebeln empfehle ich: Thymian, Majoran, Beifuß, Zitronenmelisse, Pimpernelle, Tripmadam, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Estragon, Borretsch, Paprika, Kümmel, Pfeffer, Curry, Piment, Rettich, Meerrettich, Karotten, Aepfel. Auf den Ersatz von Essig durch Zitrone habe ich oft verzichtet, um die Kosten nicht zu erhöhen. Ich habe mit verschiedenen Personen den so angerichten Salat gegessen. Es wurde von niemandem bemerkt, daß das NaCl fehlte. Die üblichen Salatkräuter (Petersilie, Dill, Estragon, Borretsch), die man nicht das ganze Jahr über bekommt und die in getrocknetem Zustand nicht zu haben sind, habe ich auf den Kostzetteln unberücksichtigt gelassen.

Da der Hochdruckkranke einen großen Teil seines Kalorienbedarfes mit Kohlehydraten decken soll, ist es praktisch,

Süßspeisen häufig einzusetzen. Sie haben den Vorteil, das NaCl nicht ersetzen zu müssen. Ich habe sie auf meinen Kostzetteln als Abendessen öfter vorgeschlagen.

NaCl-freies Brot schmeckt laff. Es gibt zwar Unterschiede bei den verschiedenen Brotsorten. Schwazbrot ziehe ich den anderen Brotsorten vor. Günstig ist bei Weißbrot der Zusatz von Mohn, bei Mischbrot von Kümmel. Weiter wird der Geschmack verbessert durch den Aufstrich, der einen starken Geschmack haben muß, oder dem Würzstoffe zugesetzt werden müssen. Zum ersten Frühstück und zum Nachmittagskaffee wählt man günstig Marmeladen. Für das zweite Frühstück habe ich Butter angesetzt, die mit Würzen versetzt werden muß. Dazu eignet sich: Petersilie und Zitronensaft, Meerrettich und Kräutergemische, die man sich beliebig zusammenstellen kann. Als Auflage kommen in Frage: Zwiebelringe, Tomaten, Radieschen, Rettich und rohe Gurkenscheiben. Käse- und Wurstsorten, soweit sie nicht absolut NaCl-frei sind, kommen für unsere Diät nicht in Frage. Spezialsorten zu besorgen ist schwierig und kostspielig. Kalt aufgeschnittener Braten bietet nötigenfalls einen guten Ersatz.

Auf Suppen habe ich in meinen Kochzetteln verzichtet, weil die Flüssigkeitszufuhr in der Diät des Hypertonikers eingeschränkt werden soll.

Es erhebt sich die Frage, ob der Wohlfahrtsempfänger und jeder andere Patient in etwa gleichgestellten wirtschaftlichen Verhältnissen ohne Zulage diese Diät einhalten kann. In der Stadt Bonn betragen die Unterstützungssätze für den Wohlfahrtsempfänger:

Für alleinstehende Personen bezw. für den Haushaltungsvorstand RM. 34,—
für die Ehefrau „ 17,—
für jedes Kind „ 13,—

Außerdem besteht in Bonn eine „gehobene Fürsorge", die für den Haushaltungsvorstand RM. 40,— gibt, für die zweite und dritte Person wie oben. Sie umfaßt:

1. Kriegsbeschädigte usw.,
2. Sozialrentner,
3. Kleinrentner,
4. Gleichgestellte.

An anderen Orten sind die Sätze nicht die gleichen. Sie sind aber dem Lebensstandard der betreffenden Gegend angepaßt.

Nach den Indexziffern des Statistischen Reichsamtes von 1935 werden die Lebenshaltungskosten folgendermaßen aufgeteilt:

Ernährung	52,7 %
Wohnung	16,4 „
Heizung u. Beleuchtung	5,6 „
Bekleidung	11,3 „
Verschiedenes	14,0 „
	100,0 „

Auf die Wohlfahrtssätze der Stadt Bonn übertragen, ergeben sich folgende Summen:

Ernährung	17,92 RM
Wohnung	5,58 „
Heizung u. Beleuchtung	1,90 „
Bekleidung	3,84 „
Verschiedenes	4,76 „
	34,00 „

Nach dieser Aufstellung verfügt also der Wohlfahrtsempfänger monatlich über RM. 17,92 für die Ernährung, d. i. RM. 0,60 pro Tag.

Da die Nahrungsmittel jahreszeitlichen Schwankungen unterliegen, stelle ich Kostzettel für je eine Woche jeder Jahreszeit auf. Für Gemüse und Obst halte ich mich dabei an die Bonner Großmarktpreise vom Mai 1936 bis einschließlich April 1937. Kleinhandelspreise standen mir nur für die letzten Monate zur Verfügung. Um von den Großhandelspreisen auf die Klein-

handelspreise zu kommen, habe ich 30% zugegeben. Diese Verdienstspanne des Einzelhandels entnahm ich den Anordnungen des Herrn Oberpräsidenten der Rheinprovinz über Höchstpreise, die am 15. 9. 1937 in Kraft traten. Diese durch die Verfügung festgesetzte Verdienstspanne lehnt sich an die früher gebräuchliche an. Die Preise für die übrigen Lebensmittel stellte mir das Statistische Amt der Stadt Bonn zur Verfügung.

Die Kostzettel sind nach Gesichtspunken der Billigkeit zusammengestellt. Ich ging von mittleren Preisen aus, bei Fleisch von Güteklasse II.

Januar. Sonntag:

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	250	215	2
	Kotelett	100	262	20
	Rosenkohl (300g f. mittags, 200g f. abends)	500	225	20
	Fett für Kotelett	10	93	1,5
	„ „ Gemüse	20	186	3
	1 Eßl. Mehl für Gemüse	20	80	
	2 Zwiebeln für Gemüse und Kotelett		30	
Abendessen:				
	Rosenkohl (200 g v. mittags)			
	Kartoffeln (gebraten)	250	215	2
	Fett für Kartoffeln	10	93	1,5
	1 Zwiebel für Kartoffeln		15	
1. Frühstück:				
	2 Scheiben Brot (Roggenbrot)	80	176	2,5
	Pflaumenmarmelade	50	119	3
2. Frühstück:				
	2 Scheiben Schwarzbrot	80	187	2,5
	Kräuterbutter	15	118	5
Nachmittagskaffee:				
	2 Scheiben Roggenbrot	80	176	2,5
	Pflaumenmarmelade	50	119	3
Auf den Tag verteilt:				
	3 Tassen Kaffee, 4 Teelöffel Zucker	25	102	1
			2417	69,5

Kochsalzgehalt: 990 mg.

Kotelett.

Das Kotelett auf beiden Seiten mit wenig Thymian und Majoran einreiben. Die Zwiebel in Fett bräunen und das Kotelett wie üblich braten.

Die Tunke über die Kartoffeln geben.

Rosenkohl.
Feingehackte Zwiebeln in Fett dämpfen, den Rosenkohl hinzugeben, mit Muskat würzen und etwa ½ Stunde weiter dämpfen.
Bratkartoffeln.
Die Zwiebel in heißem Fett goldgelb werden lassen, rohe Scheibenkartoffeln auf beiden Seiten knusperig braten. Nach Geschmack vor dem Braten Majoran überstreuen.
Kräuterbutter.
Der Wochenmenge von 105 g ½ Bund Schnittlauch zusetzen und ein beliebiges Kräutergemisch (etwa: Lavendel, Estragon, wenig Majoran und Paprika) einkneten.

Januar. Montag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Fleisch (Goulasch)	80	205	16
	Fett	10	93	1,5
	Mehl 1 Eßlöffel	20	80	
	Weißkohl (400 g m. Abfall)	300	75	6
	Fett	15	139	2
	Mehl 1 Eßlöffel		80	
	2 Zwiebeln für Fleisch und Gemüse		30	
Abendessen:				
	Weißkohlsalat			
	Weißkohl (125 g m. Abfall)	100	25	2
	Öl 1 Eßlöffel		139	2
	Pellkartoffeln mit	200	172	1,5
	Kräutersauce mit 1 Eßl. Öl		139	2
	½ Eßlöffel Mehl	10	40	
Übrige Mahlzeiten wie Sonntag			997	19,5
			2432	55

Goulasch.
Zwiebeln in Fett bräunen, das in Würfel geschnittene Fleisch darin anbraten, mit Mehl bestreuen und die übliche Menge Wasser zugeben. Mit Pfeffer, Majoran, Liebstöckel und Paprika würzen. Zitrone nach Geschmack hinzufügen.
Weißkohl.
Die Zwiebel in Fett bräunen, den zerteilten Weißkohl unter Zusatz von etwas Wasser gardämpfen, zuletzt mit Muskat, Pfeffer, Zitrone würzen.
Kräutertunke.
Zwiebeln in Fett dünsten, Thymian, Zitronenmelisse, Pfeffer, etwas Mehl hinzugeben, mit etwas Wasser aufkochen. Zuletzt feingehackte Petersilie und Schnittlauch hinzufügen.

Januar. Dienstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Möhreneintopf			
	Möhren	250	90	5
	Suppenfleisch	100	307	16
	Kartoffeln	250	215	2
	Zwiebeln	100	30	3
Abendessen:				
	Reibekuchen			
	Kartoffeln	350	301	3
	2 Eßl. Öl		278	4
	1 gr. Zwiebel		15	
	2 Scheiben Schwarzbrot	60	140	1,5
Übrige Mahlzeiten:			997	19,5
			2383	55,5

Möhreneintopf.

Das Fleisch in Stücke schneiden, zusammen mit den Zwiebeln in Wasser kochen. Später die in Streifen geschnittenen Möhren und Kartoffeln hinzugeben. Mit Curry, Salbei, Thymian und Liebstöckel würzen. Zuletzt Petersilie hinzufügen.

Reibekuchen.

Die Zubereitung wie üblich. Anstatt mit Salz mit Majoran oder Muskat würzen und die geriebenen Zwiebeln mit dem Kartoffelbrei vermengen.

Januar. Mittwoch.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	250	215	2
	Gehacktes gebraten (½ Rindfl., ½ Schweinefl.)	100	276	21
	1 Zwiebel		15	
	Fett	10	93	1,5
	30 g Kartoffeln f. Gehacktes von den 250 g nehmen	250	102	5
	Lauchgemüse (Porree)	250	102	5
	Fett	10	93	1,5
	Mehl 1 Eßlöffel		80	
Abendessen:				
	⅛ Pfd. Feldsalat	62	14	5
	Öl 1 Eßlöffel		139	2
	Kartoffeln gebraten	300	258	3
	Fett	10	93	1,5
	2 Zwiebeln f. Kartoffeln u. Salat		30	
Übrige Mahlzeiten:			997	19,5
			2405	62

Hackbraten.

Die Zwiebeln in Fett bräunen und aus dem Fett wieder herausnehmen Sie werden zusammen mit Majoran, Pfeffer, Muskat, einer geriebenen gekochten Kartoffel dem Gehackten zugegeben. Nach dem Vermengen Bällchen formen und braten. Der Tunke noch etwas Thymian und Majoran hinzufügen.

Lauchgemüse.

Die Stangen in Stücke schneiden und in Wasser abkochen. Dann das Wasser abschütten. Eine Tunke bereiten aus Fett, Mehl und dem Gemüsewasser, mit Muskat und Zitrone (oder Essig) würzen. Den vorbereiteten Lauch hinzugeben.

Feldsalattunke.

Sie besteht aus Essig, Öl, Zwiebeln, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Pimpernelle, Curry, Majoran, Salbei und Beifuß.

Januar. Donnerstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Schweineschnitzel	100	364	20,0
	½ Eßlöffel Öl		69	2
	Schwarzwurzeln	250	173	16
	½ Zitrone		12	3,5
Abendessen:				
	Reis mit Äpfeln			
	Reis	125	445	7
	1—2 Äpfel	125	74	7
Übrige Mahlzeiten:			997	19,5
			2392	77,5

Schweineschnitzel.

Das Schnitzel mit wenig Majoran und Thymian einreiben und mit Zwiebeln wie üblich braten.

Schwarzwurzeln.

Die Schwarzwurzeln in wenig Wasser dämpfen. Eine Tunke bereiten aus Fett, Zwiebeln, Mehl und dem Gemüsewasser, mit Muskat und der Zitrone würzen.

Apfelreis.

Den Reis in Wasser, dem ein Stück Zitronenschale zugegeben wird, garkochen. Die Äpfel zu Kompot kochen, mit dem Reis vermengen und mit Zucker abschmecken.

Januar. Freitag.

	Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:			
Kartoffelschmarren			
Kartoffeln	300	258	2,5
3 Zwiebeln	100	30	3
Fett	20	186	3
Wirsing (f. abends einschl.)	800	200	16
Fett	20	186	3
3 Zwiebeln	100	30	3
Mehl 1 Eßlöffel		80	
Abendessen:			
Wirsing (v. mittags)	250	215	2
Kartoffeln (gebraten)			
Fett	15	139	2
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:		997	19,5
		2336	54

Kartoffelschmarren.

Kartoffeln in der Schale gardämpfen und abziehen. Die Zwiebeln im Fett goldgelb röten und die Kartoffeln hinzufügen. Man zerdrückt sie in der Pfanne mit einem Holzlöffel, wendet sie von Zeit zu Zeit und läßt sie dann ruhig liegen, bis sich eine zusammenhängende braune Kruste bildet. Den Schmarren auf einen flachen Teller stürzen.

Geschmorter Wirsing.

Die Zwiebeln in Fett bräunen, den Wirsing darin schmoren lassen. Das Mehl in Wasser verquirlen und in das wallende Gemüse schütten. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

Januar. Samstag.

	Gramm	Kal.	Pfg.
Mittags u. Abends: Graupeneintopf			
Graupen	125	448	6
Kartoffeln	500	430	4,5
1 Stange Lauch	100	41	2,5
150 g Suppenfleisch	150	460	24
Übrige Mahlzeiten:		997	19,5
		2376	56,5

Graupeneintopf.

Die dicken Graupen in Wasser aufsetzen. Fleisch, Kartoffeln und Lauch fein schneiden und später zu den Graupen geben und steif kochen. Mit Pfeffer würzen.

Fleisch kann durch Speck und Zwiebeln, die in der Pfanne ausgelassen werden, ersetzt werden.

April. Sonntag:

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Schweineschnitzel	100	262	20
	Fett	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
	1/8 Pf. Feldsalat	62	14	2,5
	1 Eßlöffel Öl		139	2
	1 Zwiebel		15	
Abendessen:				
	Graupen mit getrockneten Pflaumen			
	Graupen	80	286	5
	Getrocknete Pflaumen	50	118	5,5
	Zucker 2 Eßlöffel	50	205	4
Übrige Mahlzeiten wie im Januar:				
	Als Marmelade 100 g Vierfruchtmarmelade, Pfundpreis 32 Pfg. 100 g = 273 Kal. = 6 Pfg.		1032	19,5
			2437	62,5

Graupen:
In Wasser kochen, Zucker hinzugeben. Die getrockneten Pflaumen kochen und mit den Graupen mischen.

April. Montag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	250	215	2
	Schwarzwurzeln	400	276	16
	1 Zwiebel		15	
	Fett	20	186	3
	1 Zwiebel		15	
	Kräutersauce zu den Kartoffeln			
	Fett	10	93	1,5
	Mehl		80	
Abendessen:				
	Bratkartoffeln	250	215	2
	Fett	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
	1/8 Pfd. Feldsalat	62	14	3,5
	1 Eßlöffel Öl		139	2
	1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2403	51,0

Bratkartoffeln.
Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und in Fett, in dem die Zwiebeln geröstet wurden, knusperig braten.

April. Dienstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	250	215	2
	Rindfleisch gebraten (Salbeirolle)	100	143	20
	Fett	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
	Porreesalat			
	3 Stangen Lauch	300	123	7,5
	2 Eßlöffel Öl		278	4
Abendessen:				
	Reis mit Äpfeln			
	Äpfel 1–2 Stück	125	73	8
	Reis	100	356	6
	Zucker 1 Eßlöffel	25	102	2
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2430	70,5

Porreesalat.
Den Lauch in Stücke schneiden, abkochen und abgießen. Nach dem Erkalten in die Salattunke geben. Die Salattunke besteht aus: Essig, Öl und Pfeffer.
Salbeirolle.
Eine dünne Scheibe Schweinefleisch mit Ingwer und Salbei bestreichen und einrollen. Wie üblich braten.

April. Mittwoch.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Reiseintopf.			
	Reis	80	286	5
	Kartoffeln	250	215	2
	1 Stange Lauch		41	2,5
	Rindfleisch	100	307	16
Abendessen:				
	Kartoffelschmarren.			
	Kartoffeln	250	215	2
	2 Zwiebeln		30	
	15 g Fett	15	139	2
	Weißkohlsalat (125 g m. Abfall)	100	25	4
	Öl 1 Eßlöffel		139	2
	1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2444	55,0

Reiseintopf.
Den Reis in Wasser aufsetzen. Später Kartoffeln, Lauch und Fleisch klein schneiden und hinzufügen.
Weißkohlsalat.
Den Kohl fein schneiden und in die angegebene Salattunke geben.

April. Donnerstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Rinderbraten	100	156	21
	Fett	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
	Weißkohlgemüse (250 g m. Abfall)	200	50	8,0
	Fett	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
Abendessen:				
	Bratkartoffeln	400	344	3,5
	Fett	20	186	3
	1 Zwiebel		15	
	1/8 Pfd. Feldsalat	62	14	3,5
	1 Eßlöffel Öl		139	2
	1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2425	66,0

Rinderbraten.
Das Fleisch mit einem Gemisch von Majoran, Thymian, Liebstöckel einreiben und in Fett mit Zwiebeln braten.
Weißkohl.
Siehe Januar! Die angegebenen Gewürze können durch Kümmel ersetzt werden

April. Freitag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Himmel und Erde			
	Kartoffeln	250	215	2
	Äpfel	250	148	16
	Speck ungesalzen	50	373	8,5
	2 Zwiebeln		30	
Abendessen:				
	Reis mit Rosinen			
	Reis	100	356	6
	Rosinen	50	147	6
	Zucker 1½ Eßlöffel	40	153	3
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2454	61,0

Himmel und Erde.

Die gargekochten Kartoffeln werden gestampft und der mit Zucker versetzte Apfelkompott hinzugegeben. Der Speck wird ausgelassen, in Ringe geschnittene Zwiebeln darin gebräunt und über das Gericht gegossen.

Reis mit Rosinen.

Den Reis in Wasser mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale kochen und mit Rosinen durchrühren.

April. Samstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	350	301	3
	Pfefferpotthast			
	Rindfleisch	100	241	17
	4 Zwiebeln	125	38	4
	Karottensalat			
	Karotten (400 g m. Abfall)	300	102	8
	2 Zwiebeln		30	
Abendessen:				
	Bratkartoffeln	400	344	3
	Karottensalat			
	Karotten (400 g m. Abfall)	300	102	8
	Fett für Bratkartoffeln	15	139	2
	2 Zwiebeln f. Bratkartoffeln u. Karotten	100	30	3
Übrige Mahlzeiten:			1032	19,5
			2359	67,5

Pfefferpotthast.

Das Fleisch in Würfel schneiden und mit den fein geschnittenen Zwiebeln in Wasser aufsetzen. Mit einer Zitronenscheibe und Pfeffer würzen. Wenn die Zwiebeln allein die Tunke nicht sämig machen, etwas Mehl hinzugeben.

Karottensalat.

Die Karotten auf übliche Weise vorbereiten, dann in Essig mit etwas Zucker und Zwiebelscheiben einlegen (evtl. 1 Lorbeerblatt hinzugeben).

Juli. Sonntag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Schweinefleisch	100	262	20
	Fett für Fleisch	10	93	1,5
	Blumenkohl (500 g m. Abfall)	310	99	20
	Fett für Gemüse	10	93	1,5
Abendessen:				
	Kartoffeln (gebraten)	300	258	2,5
	Fett für Kartoffeln	10	93	1,5
	½ Kopf Salat	150	16	2,0
			1172	51,5

	Gramm	Kal.	Pfg.
		1172	51,5
Öl zum Salat, 1 Eßl.		139	2
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten wie im Januar			
Als Marmelade 100 g Rübenkraut = 315 Kal., = 3,5 Pfg.		1074	17
		2401	70,5

Blumenkohl.
Die Zwiebeln in Fett auslassen, den vorher gedämpften Blumenkohl darin schwenken, mit Muskat würzen.
Schweinefleisch.
Das Fleisch mit einem Gemisch von Ingwer und Beifuß einreiben und in Fett, in dem die Zwiebeln ausgelassen wurden, braten.
Kopfsalattunke.
Siehe Feldsalat.

Juli. Montag.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Kartoffeln	300	258	2,5
1 Roulade (Rindfleisch)	100	120	24
Speck (ungesalzen)	25	211	4
Fett zum Fleisch	5	46	1
Kohlrabi 2 Stück	250	61	12
Fett zum Gemüse	10	93	1,5
Abendessen:			
Kartoffeln (gebraten)	300	258	2,5
Fett dazu	15	139	2,0
½ Kopf Salat	150	16	2
Öl zum Salat, 1 Eßl.		139	2
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten wie Sonntag		1074	17
		2430	70,5

Kohlrabi.
Die Kohlrabien dämpfen und eine Tunke bereiten aus Fett, Zwiebeln, wenig Mehl und Gemüsebrühe. Als Gewürz Zitronenmelisse, Beifuß, Muskat zusetzen. Zuletzt feingeschnittenen Schnittlauch und das Grün der Kohlrabien hinzufügen.
Rouladen.

Den Speck in lange Streifen schneiden und mit fein gehackten Zwiebeln, Curry (oder Pfeffer), Majoran in die Fleischscheibe einrollen. Der Tunke eine Tomate und Wacholderbeeren zusetzen.

Juli. Dienstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Rindfleisch (Rumsteak)	100	120	21
	Fett zum Fleisch	10	93	1,5
	1 Zwiebel zum Fleisch		15	
	Möhren (400 g m. Abfall)	300	135	7,0
	Fett zum Gemüse	20	186	3,0
	Mehl 1 Eßlöffel		80	
	1 Zwiebel		15	
Abendessen:				
	Rhabarbergrütze			
	Rhabarber	250	42	3
	1/8 Pfd. Grieß	62	220	4
	Zucker 3 Eßl.	60	246	5
Übrige Mahlzeiten:			1074	17
			2484	64,0

Rumsteak.

Das Fleisch mit Thymian, Paprika und Pfeffer einreiben und in Fett und Zwiebeln braten. Der Tunke eine Tomate zusetzen.

Möhren.

Die Möhren in Fett, Zwiebeln und wenig Wasser dünsten. Mit Salbei (oder Thymian) und fein geschnittener Petersilie würzen. Nach Wunsch Zucker oder Zitrone oder beides zusetzen.

Rhabarbergrütze.

Das Griesmehl in Wasser garkochen und mit Zucker süßen. Den Rhabarber in Wasser mit geriebener Zitronenschale und Zucker kochen und mit dem Grießbrei untermischen.

Juli. Mittwoch.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Bohnentopf			
	Grüne Bohnen	250	95	9,5
	Kartoffeln	250	215	2,0
	Rindfleisch	100	307	16
	2 Zwiebeln	100	30	3
Abendessen:				
	Möhrensalat			
	Möhren (400 g m. Abfall)	300	135	7
	Öl (2 Eßlöffel)		278	4
	1 Zwiebel		15	
	Kartoffeln gebraten	250	215	2
	Fett zu Kart.	10	93	1,5
	1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:			1074	17
			2472	62,0

Bohnentopf.

Das Fleisch in Würfel schneiden und in Wasser aufsetzen. Später die geschnitzelten Bohnen und in Würfel geschnittene Kartoffeln hinzufügen. Mit Tomaten, Petersilie, Curry, Salbei und Thymian würzen. Anstelle von Fleisch können Speck und Zwiebeln, die in der Pfanne ausgelassen werden, genommen werden.

Möhrensalat.

Die rohen Möhren fein raspeln und mit Öl, Essig (oder Zitronensaft), Petersilie, Zwiebeln und geriebenem Meerrettich anmengen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Juli. Donnerstag.

	Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:			
Kartoffeln	300	258	2,5
Königsberger Klops			
Gehacktes (50 g Rind-, 50 g Schweinefleisch)	100	276	21
1 Zwiebel		15	
Fett	10	93	1,5
Weißkohl (400 g mit Abfall)	300	75	6
Fett	20	186	3
1 Zwiebel		15	
Abendessen:			
Eintopf			
1/8 Pfd. Graupen	62	224	3
Kartoffeln	150	129	1
1/2 Stange Lauch		20	2,5
Fett	10	93	1,5
Übrige Mahlzeiten:		1074	17
		2458	59

Königsberger Klops.

Das Gehackte anmachen wie beim Hackbraten und kleine Bällchen daraus formen. In heißem Wasser, dem Zwiebeln, Zitronenscheiben, Majoran, Pfeffer und Muskat zugesetzt sind, ziehen lassen.

Graupeneintopf.

Die Graupen in kaltem Wasser aufsetzen und später die Kartoffeln und den Lauch in Scheiben hinzufügen. Die Zwiebeln in Fett auslassen und mit dem Übrigen zuletzt untermischen.

Juli. Freitag.

	Gramm	Kal.	Pfg
Mittagessen und Abendesssen:			
Kartoffelklöße (abds. gebraten)			
Kartoffeln	600	516	5
Speck (ungesalzen)	60	426	10
3 kl. Zwiebeln	100	30	3
		972	18

	Gramm	Kal.	Pfg.
		972	18
1 Kopf Salat		32	5
2 Eßl. Öl		278	2
2 Zwiebeln		30	
Übrige Mahlzeiten:		1074	17
		2386	42

Kartoffelklöße.

Die Hälfte der Kartoffeln in der Schale kochen und reiben, die andere Hälfte roh reiben. Beides unter Zusatz von Majoran, Pimpernelle und Muskat vermengen. Bällchen daraus formen und in heißem Wasser ziehen lassen. Die Zwiebeln werden in ausgelassenen Speck gebräunt. Die Klöße werden aus dem Wasser genommen und mit Speck und Zwiebeln übergossen. Einen Teil der Klöße zurückhalten und abends in Fett und Zwiebeln braten (vorher halbieren).

Juli. Samstag.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Eintopf			
Wirsing (400 g m. Abfall)	300	108	6
Kartoffeln	350	301	3
2 Zwiebeln		30	
Rindfleisch (in Würfeln)	100	307	16
Abendessen:			
Reis mit Currytunke			
Reis	100	356	6
Mehl (1 Eßl.)		80	
1 Zwiebel		15	
Öl (1 Eßl.)		139	2
Übrige Mahlzeiten:		1074	17
		2410	50

Eintopf.

Das Fleisch in Würfel schneiden und in Wasser aufsetzen; später die Kartoffelwürfel und Wirsingblätter hinzufügen. Mit Curry, Majoran, Muskat, Tomaten, gebräunten Zwiebelringen untermengen.

Reis mit Currytunke.

Den Reis in Wasser garkochen.

Currytunke: Eine steife Tunke bereiten aus Fett, Zwiebeln, Mehl und Wasser. Mit Pfeffer, Muskatnuß, Thymian und Curry würzen. Die Gewürze mit aufkochen lassen.

Oktober. Sonntag.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Kartoffeln	350	301	3
Rinderbraten	125	195	26
Fett zum Fleisch	10	93	1,5
		589	30,5

		Gramm	Kal.	Pfg.
			589	30,5
	½ Kopf Salat	150	16	2
	1 Eßl. Öl (z. Salat)		139	2
	1 Zwiebel		15	
Abendessen:				
	Kartoffeln (gebraten)	300	258	2,5
	Fett (zu Kartoffeln)	15	139	2
	1 Zwiebel (z. Kart.)		15	
	½ Kopf Salat	150	16	2
	1 Eßl. Öl (z. Salat)		139	2
	1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten wie im Januar.				
	Als Brotaufstrich 100 g Apfelkraut = Kal. 226			
	= 6,5 Pfg. (Pfundpreis 32 Pfg.)		1045	20
			2386	63

Alle Rezepte sind früher schon angegeben.

Oktober. Montag.

Mittagessen.		Gramm	Kal.	Pfg.
	Kartoffeln	350	301	3
	Blumenkohl (650 g m. Abfall)	400	128	26
	Tomatensauce z. Gemüse:			
	2 Tomaten	100	33	2
	2 Eßl. Öl		278	4
	2 „ Mehl	20	80	
	1 Zwiebel		15	
Abendessen:				
	Graupen mit Birnen			
	Graupen	80	286	5
	getrocknete Birnen	200	118	5
	2 Eßlöffel Zucker	50	205	4
Übrige Mahlzeiten:			1045	20
			2489	69

Blumenkohl mit Tomatentunke.

Den Blumenkohl in wenig Wasser dämpfen.

Tomatentunke: Die Zwiebeln in heißem Fett bräunen und die Tomatenstücke darin dämpfen. Das Mehl mit Blumenkohlwasser verrühren und mit aufkochen lassen. Mit Muskatnuß, Pfeffer, Thymian oder Weinraute, Kerbel, Salbei) würzen.

Graupen mit getrockneten Birnen.

Die dicken Graupen in Wasser kochen und mit Zucker süßen. Die Birnen weichkochen und mit den Graupen untermischen.

Oktober. Dienstag,

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Eintopf Kartoffeln	250	215	2
Schweinefleisch	100	389	18
Wirsing (70 g m. Abfall)	50	18	1,5
Weißkohl (65 g m. Abfall)	50	13	1,5
Sellerie	20	9	
Blumenkohl (80 g m. Abfall)	50	16	2
Porree	50	20	
Tomaten	50	16	1
1 Zwiebel		15	
Abendessen:			
Buchweizenpfannkuchen			
Buchweizenmehl	100	355	6
Fett	20	186	3
Rübenkraut (z. Pfannkuchen)	50	157	2
Übrige Mahlzeiten:		1045	20
		2454	57

Eintopf.
Das Fleisch in Würfel schneiden und in Wasser aufsetzen. Später Kartoffeln und Gemüse fein geschnitten hinzufügen. Mit Pfeffer, Majoran, Muskat, Curry, gebräunten Zwiebelscheiben untermischen.
Buchweizenpfannkuchen.
Das Buchweizenmehl mit Wasser zu einem steifen Teig anrühren und mit Lavendel würzen. In heißem Fett daraus einen Pfannkuchen backen und ihn mit Rübenkraut bestreichen.

Oktober. Mittwoch.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Kartoffeln	250	215	2
Goulasch (100 g Rindfl. m. Knochen)	100	241	17
Fett	10	93	1,5
1 Eßlöffel Mehl		80	
1 Zwiebel		15	
Wirsinggemüse (350 g m. Abfall)	250	90	4
Fett	10	93	1,5
1 Zwiebel		15	
Abendessen:			
Bratkartoffeln	250	215	2
Fett	15	139	2
Salat (½ Kopf)	150	16	2
1 Eßlöffel Öl		139	2
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:		1045	20
		2411	54

Goulasch.
Zubereiten wie vorher angegeben wurde. Der Tunke eine Tomate hinzufügen.

Oktober. Donnerstag.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Kartoffeln	300	258	2,5
Königsberger Klops			
Gehacktes (40 g Rindfl., 40 g Schweinefl.)	80	248	17
gekochte Kartoffeln zum Fleisch	30	28	
1 Zwiebel „ „		15	
Fett „ „	10	93	1,5
Weißkohl (400 g m. Abfall)	300	75	4
Fett	10	93	1,5
1 Zwiebel		15	
Abendessen:			
Reis mit Tomatentunke			
Reis	100	356	6
Tomaten	100	33	2
1 Eßlöffel Oel		139	2
1 „ Mehl		80	
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:		1045	20
		2493	56,5

Alle Rezepte sind früher schon angegeben.

Oktober. Freitag.

Mittagessen:	Gramm	Kal.	Pfg.
Reibekuchen Kartoffeln	400	344	4
2 Eßlöffel Öl		278	4
2 Zwiebeln	100	30	3
Salat (½ Kopf)	150	16	2
1 Zwiebel		15	
Abendessen:			
Weißkohlsalat			
Weißkohl (250 g m. Abfall)	200	50	2,5
1 Eßl. Öl		209	3
1 Zwiebel		15	
Bratkartoffeln	250	215	2
Fett	10	93	1,5
1 Zwiebel		15	
Übrige Mahlzeiten:		1045	20
		2325	44

Alle Rezepte sind früher schon angegeben.

Oktober. Samstag.

		Gramm	Kal.	Pfg.
Mittagessen:				
	Möhreneintopf			
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Möhren (400 g m. Abfall)	300	135	6
	Rindfleisch	100	307	21
	2 Zwiebeln		30	
Abendessen:				
	Paprika-Tomaten-Kartoffeln			
	Kartoffeln	300	258	2,5
	Tomaten	250	82	5
	2 Zwiebeln		30	
	2 Eßlöffel Öl		278	4
Übrige Mahlzeiten:			1045	20
			2423	61

Paprika-Tomaten-Kartoffeln.

Feingehackte Zwiebeln in Fett dünsten, rohe Scheibenkartoffeln und Tomaten hinzufügen, mit Paprika würzen. Alles gut zugedeckt eine Weile braten lassen, unter Zugabe von Wasser gar dünsten.

Bei Aufstellung der Kostzettel habe ich versucht, mit möglichst kleinem Kostenaufwand eine geschmacklich vollwertige Nahrung anzugeben. Ich habe alle vorgeschlagenen Gerichte selbst ausprobiert und verschiedene andere Personen mitessen lassen. Wir alle sind davon überzeugt, daß sich diese Kost geschmacklich auch auf die Dauer durchhalten läßt.

Die Preise für die Tageszettel schwanken zwischen RM. 0,56 und 91,5 Pfg. Am teuersten wurden die Tage, an denen mittags und abends Gemüse genommen wurde, am billigsten die fleischlosen Tage.

Aus der Summe der täglichen Ausgaben für Nahrungsmittel errechnete ich den Durchschnitt mit RM. 0,74. Das bedeutet RM. 22,20 für den Monat. Dem Wohlfahrtsempfänger der allgemeinen Fürsorge stehen aber nur RM. 17.92 für die Ernährung monatlich zur Verfügung. Die Mehrkosten machen nach meiner Aufstellung RM. 4,30 (genau RM. 4,28) aus. Diese Mindestzulage hat der Wohlfahrtsempfänger für die Durchführung der Diät nötig. Wer zur gehobenen Fürsorge gehört, kann bei dieser Kost mit seinem Satz auskommen.

Die Erhöhung liegt begründet einmal darin, daß der Hochdruckkranke die im Handel befindlichen NaCl-haltigen Nahrungsmittel nicht verwenden kann. So darf er vor allem keine Margarine essen, die der Wohlfahrtsempfänger sonst zum verbilligten Preise von RM. 0,38 beziehen kann. Er ist auf ungesalzene Butter angewiesen, die RM. 1,60 kostet. Ich setzte sie einmal am Tage ein, und zwar zum 2. Frühstück. Etwas anderes zu wählen, blieb mir nicht übrig, da salzlose Wurst, Schinken und Käse wesentlich teurer als Butter sind. Die Ausgabe für Butter macht bei einer Menge von 15 g täglich (450 g monatlich) RM. 1,44 im Monat aus. Die gleiche Menge Margarine würde RM. 0,34 ausmachen. Es zeigt sich also, daß allein in der Verwendung voe Butter, obwohl sie den billigsten Aufstrich, der möglich ist, bedeutet, eine Erhöhung von RM. 1,10 liegt.

Außerdem sind Wurst und Schinken nur eine Auflage. Sie ersetzen die Butter nicht. Ihre Beschaffung ist schwierig. Da Reformhäuser sie nicht führen, muß man sie schicken lassen

(Firma Aloys Harth, Frankfurt). Manche Metzger fangen auch an, sich mit der Herstellung von NaCl-freien Wurstwaren zu befassen. In jedem Fall liegt der Preis um RM. 2,40 für das Pfund. NaCl-freien Käse erhält man in Reformhäusern in Ecken von $^1/_8$ Pfund. Sie kosten RM. 0,35, d. i. also RM. 2,80 für 1 Pfund. Da der Käse sich nicht so fein streichen läßt wie Butter, würde der Verbrauch größer sein.

NaCl-freies Brot ist ebenso teuer wie NaCl-haltiges.

Wenn ich auf den Kostzetteln „Fett" angab, so ist damit gemeint ein Gemisch von gleichen Teilen Schmalz und Nierenfett. Es hat praktisch den gleichen Kalorienwert und ist im Preis vorteilhafter. Ein Pfund Schmalz kostet RM. 1,10, 1 Pfund Nierenfett RM. 0,55. Ich habe alles mit diesem Gemisch zubereitet. Da bei Braten immer Zwiebeln zugesetzt werden, habe ich keinen wahrnehmbaren Unterschied zwischen Schmalz und diesem Gemisch im Geschmack festgestellt.

Bei der Aufstellung der Kostzettel habe ich mich auf eine bestimmte Auswahl von Gewürzen beschränkt, mit der sich bei der Zubereitung aller Gerichte auskommen läßt. Als Jahresverbrauch errechnete ich folgende Mengen:

60 g	Thymian	RM. 0,60
60 g	Majoran	0,60
60 g	Pfeffer	0,60
60 g	Paprika (deutscher)	0,60
40 g	Pimpernelle	0,40
30 g	Salbei	0,30
30 g	Zitronenmelisse	0,30
20 g	Curry	0,50
20 g	Liebstöckel	0,20
20 g	Beifuß	0,20
20 g	Lavendel	0,20
10 g	Ingwer	0,10
10 g	Wacholderbeeren	0,10
12 St.	Muskatnüsse	0,40
		RM. 5,10

Das entspricht einem Wochenverbrauch von RM. 0,10. Hierbei sind nicht miteinberechnet die Kräuter, die der Butter zum 2. Frühstück zugesetzt werden. Für die Wochenmenge von 105 g empfehle ich einen halben Bund Schnittlauch (5 Pfg.) und 3 Teelöffel eines Kräutergemisches (3 Pfg.), das nach Belieben zusammengestellt werden kann. Das macht in der Woche 8 Pfg. aus.

Außerdem gebrauchte ich als Würze: Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln, Tomaten, Zitrone. Sie sind in größeren Mengen nötig als bei der gewöhnlichen Kost. Starke Gewürze, darunter Pfeffer und Zwiebeln, werden von manchen aus der Diät gestrichen. Wegen des NaCl-Gehaltes ist ein Einwand nicht berechtigt. Höchstens ist darauf zu achten, daß nicht allzu große Mengen gebraucht werden, die das Durstgefühl zu sehr steigern.

In einer Woche habe ich als Geschmackszusatz verbraucht:

Zwiebeln $1^1/_4$ Pfd.	Pfg. 12,5
Einen Teil der Zwiebeln berechnete ich auf den Kostzetteln, und zwar an solchen Tagen, an denen der Verbrauch über dem Durchschnitt lag.	
Schnittlauch 1 Bund	10,0
Petersilie 2 Bund	20,0
Tomaten 1 Pfund	15,0
In Monaten, in denen es keine einheimischen Tomaten gibt, sind diese durch andere Würze zu ersetzen.	
1 Zitrone	7,0
	Pfg. 64,5

An Essig braucht eine einzelne Person ungefähr $^1/_2$ Liter zum Preise von 10 Pfg. in einem Monat. Das sind 2,5 Pfg. in der Woche.

Mit 1 Pfund Weizenmehl kommt eine Person einen Monat aus, d. i. $^1/_4$ Pfund wöchentlich (5 Pfg).

Der Kaffeeverbrauch im Monat beträgt 1 Pfund. Bei einem Pfundpreis von 38 Pfg. bedeutet das 9 Pfg. für die Woche.

Der Kaloriengehalt und der Preis für die hier aufgeführten Würzmittel und für den Kaffee sind auf den Kostzetteln nicht berücksichtigt. Für das Mehl wurde nur der Kaloriengehalt eingesetzt. Die Preise müssen also noch hinzugefügt werden. Die Auslagen für die Woche werden dadurch um 98 Pfg. erhöht, d. i. 14 Pfg. für den Tag. In der Durchschnittssumme von 74 Pfg. pro Tag sind diese 14 Pfg. schon enthalten.

Aus dem Vorangehenden geht hervor, daß sich eine schmackhafte NaCl-freie Diät billig zusammenstellen läßt. Der Einwand, eine Diät erfordere stets größere Mittel, besteht also in unserem Falle zu unrecht. Wenn einer über größere Haushaltungsgelder verfügt, so hat er damit mehr Variations- und Kombinationsmöglichkeiten. Erforderlich sind diese nicht. Es ist lediglich der Ausdruck für die verschiedenen Lebensweisen, die allgemein bestehen.

Zusammenfassend ist zu sagen, daß die NaCl.-freie Diät billig und schmackhaft hergestellt und auf die Dauer durchgehalten werden kann. Zum Würzen stehen alle Würzmittel zur Verfügung, wozu vor allem die Küchenkräuter zu rechnen sind. Für einen Wohlfahrtsempfänger halte ich bei der wirtschaftlichsten Form der Diät eine monatliche Mindestzulage von RM. 4,30 für wünschenswert.

Es ist mir eine angenehme Pflicht, an dieser Stelle Herrn Professor Dr. Martini und Herrn Medizinalrat Dr. Basten für die Überlassung des Themas, sowie Herrn Dr. Schuler für die zahlreichen Anregungen bei der Ausführung der Arbeit meinen Dank auszusprechen.

Literaturangabe.

Martini: Bericht über den 1. Internationalen Kongreß der Therapeutischen Union in Bern.

Abderhalden: Münch. Med. Wochenschrift, 1930, S. 1209.

Beyer-Band Nr. 283: Würzen mit heimischen Kräutern. (Leipzig/Berlin).

Determann: Umstimmung als Behandlungsweg. 1930.

Grafe: Die Krankheiten des Stoffwechsels und ihre Behandlung.

Gerson: Meine Diät. Berlin, 1930.

Harpuder: Klin. Wochenschrift, 1927, Nr. 11.

Hartwich u. May: Zeitschrift für exper. Medizin. 1926, S. 692.

Hermanni: Neuzeitliche Küchenführung. Berlin, 1933.

Hübener: Therapie der Gegenwart. 1933.

von Jagie: Handbuch der allg. Diagnostik und Therapie der Herz- u. Gefäßkrankheiten. 3. Band.

Keinigg, Hopf: Med. Welt. 1933, Nr. 21.

Klodt: Mediz. Klinik. 1936, Nr. 5.

Koch: Deutsche Med. Wochenschrift. 1931, S. 2106.

Krause-Garré: Therapie innerer Krankheiten.

Krehl: Die Behandlung innerer Krankheiten. 1933.

Kuttner, Krieger, Kwilecki: Ernährung—Diätküchen—Kostformen. 1930.

Kylin: Der Blutdruck des Menschen. 1937.

Lichtwitz: Pathologie der Funktionen und Regulationen. Leiden, 1936.

Marx: Der Wasserhaushalt des gesunden und kranken Menschen.

Meichsner: Einfachheit in der deutschen Küche. Köln, 1934.

Mainzer: Münch. Med. Wochenschr. 1930, Nr. 28.

Micklinghoff-Malten: Salzlose Diät und doch schmackhaft.

von Noorden: Deutsche Med. Wochenschrift. 1931, Nr. 1.

— Handbuch der Pathologie des Stoffwechsels.

— Pathologie des Stoffwechsels.

Pal: Die Tonuskrankheiten des Herzens und der Gefäße. Wien, 1934.

Plotke: Therapie der Gegenwart. 1935.

Rosenfeld: Diätkuren.

Salomon: Fortschritte der Therapie. 1932, Heft 23.

Sauer: Archiv für klin. Medizin. 1932, S. 227.

Schall: Nahrungsmitteltabelle. Leipzig, 1935.

Schlummer-Müller: Diätkochbuch.

Schlegel: Über die Brauchbarkeit künstlicher Diätsalze und anderer Hilfsmittel zur Bereitung kochsalzfreier Kostformen. Marburg, 1937.

Straub: Therapie der Gegenwart. 1935, S. 290.

Strauß: Fortschritte der Therapie. 1930, S. 70.
— Mediz. Klinik. 1829/1936, S. 1283.
Umber: Ernährung und Stoffwechselkrankheiten. 1925.
Veil: Biochemische Zeitschrift. Band 91, S. 271.
Volhard-Borkeloh: Die kochsalzfreie Krankenkost. Leipzig, 1937.
Wagner: Leib und Leben: Richtlinien der Gesundheitsführung. 1937.
Weingarten: Münch. Medizin. Wochenschrift. 1932, Heft 4.

Lebenslauf.

Am 8. März 1904 wurde ich, Cläre Peifer, in Köln geboren. Von 1910—1920 besuchte ich das Lyzeum St. Antonius in Godesberg. Danach war ich drei Jahre im Telegrafendienst auf dem Postamt in Godesberg beschäftigt. Bis zum Winter 1930 bildete ich meine Sprachkenntnisse weiter aus und gab Nachhilfeunterricht in Deutsch, Französisch und Englisch. Im Januar 1931 wurde ich in die Obersekunda des Städtischen Oberlyzeums in Bonn aufgenommen, wo ich Ostern 1933 das Abitur bestand. Ab S.-H. 1933 studierte ich Medizin an der Universität Bonn bis einschließlich S.-H. 1938. Im Herbst 1935 bestand ich das Physikum, und im W.-H. 1938/39 das medizinische Staatsexamen, ebenfalls in Bonn.